5.062 Polievka mrkvová
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
múka hladká	0,20	0,20	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
cibuľa	0,30	0,25	0,30	0,25	0,40	0,34	0,50	0,42
mrkva	3,50	2,80	4,00	3,20	4,50	3,60	5,00	4,00
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
petržlenová vňať čerstvá	0,10	0,07	0,10	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Na oleji opražíme očistenú, nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú, na malé kocky pokrájanú, alebo postrúhanú mrkvu. Zalejeme vodou a privedieme do varu. Múku opražíme nasucho, zalejeme vodou, dobre rozšľaháme, povaríme a vlejeme do polievky. Zjemníme maslom a varíme 20 minút. Podávame so závarkou.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	167	40	0,54	2,4	0,9	3,5	1,1	26,8	0,5	0,601	0,0	0,0	2,9	0,0
B	192	46	0,57	2,9	1,2	3,8	1,3	30,3	0,5	0,684	0,0	0,0	3,2	0,0
C	245	59	0,69	3,9	1,8	4,5	1,5	34,8	0,6	0,773	0,0	0,0	4,2	0,0
D	297	71	0,79	4,9	2,5	5,2	1,6	39,2	0,7	0,857	0,0	0,0	4,4	0,0